



مدينة الملك عبد العزيز الطبية بجدة
خدمات التوعية الصحية

Depression Let's talk



- التزم بعبادات الأكل والنوم الصحية
- تجنب تناول الكحول واستخدام المخدرات، لأنها قد تؤدي إلى تفاقم حالة الاكتئاب
- واطب على أداء الأنشطة والهوايات التي اعتدت التمتع بها تستمع بأدائها حتى وإن شعرت بعدم الرغبة بممارستها
- كن حذراً من الأفكار السلبية ونقد الذات وحاول استبدالها بالأفكار الإيجابية، وهنيء نفسك على ما تحققه من إنجازات

تذكر:

أن هناك الكثير بمقدورك فعله للحفاظ على قوتك من الناحية النفسية. إذا كنت تشعر بأنك في الطريق للإصابة بالاكتئاب فتحدث إلى شخص تثق به أو اطلب المساعدة المهنية من مختص

هل تشعر بالقلق
بشأن المستقبل؟

الشعور بعدم القيمة، والاحساس بالذنب، أو اليأس، وإذا اشتدت هذه الأعراض قد يبدأ المصابون بالاكتئاب بالتفكير بإيذاء النفس أو الانتحار.

- يمكن فعل الكثير في مجال الوقاية من الاكتئاب وعلاجه.

ما الذي يمكنك فعله إذا كنت تشعر بالإحباط أو تعتقد أنك مصاب بالاكتئاب؟

- احرص على التحدث عما يختلجك من مشاعر لشخص تثق به
- اطلب المساعدة المهنية المتخصصة. مثال ذلك التحدث مع طبيبك أو مسؤول الرعاية الصحية في المركز الصحي
- ابق على تواصل مستمر مع العائلة والأصدقاء
- مارس الرياضة بانتظام، حتى وإن كانت مجرد المشي لمسافات قصيرة

الوقاية من الإصابة بالاكتئاب أثناء مرورك بمرحلة المراهقة وسن العشرينات:

مرحلة المراهقة أو الشباب من المراحل المهمة في الحياة حيث تُقدم فرصة التعرف بأناس جُدد وزيارة أماكن جديدة واكتشاف طريقك في الحياة. هذه السنوات قد تكون أيضاً سنوات مليئة بالضغوطات. إذا كنت تشعر بالانهماك والانغمار وغير متحمس لمواجهة تلك التحديات، فاقراً هذه النشرة

ما الذي ينبغي أن تعرفه؟

- الاكتئاب هو اضطراب نفسي يجعلك تشعر بالحزن المستمر وفقدان الاهتمام بالأنشطة التي كانت تبهجك سابقاً مع عدم القدرة على القيام بالأنشطة اليومية المعتادة لمدة أسبوعين على الأقل
- بالإضافة لذلك يشعر المصابون بالاكتئاب بمعظم الأعراض التالية: فقدان النشاط، تغير في الشهية للأكل، زيادة أو نقص في عدد ساعات النوم، القلق، تدني مستوى التركيز، التردد في اتخاذ القرارات، التوتر،

